

14 agosto de 2025. Segunda reunión. Tiempo – minuto 1:14:14 a minuto 1:17:56

<https://www.youtube.com/watch?v=LclY6acG03A&t=156s>

“Se indaga permanentemente y también, en cuanto te distraigas.”

Participante – Una pregunta sobre la indagación. Cuando tenemos algún sentimiento que aparece en el cuerpo, ya sea de tristeza o cualquiera que sea, ¿tenemos que indagar inmediatamente?

César – No. La indagación es permanente. Y [también], no dejar que nos distraigamos con sentimientos, pensamientos, emociones, sensaciones, percepciones (para resumirlo todo de esa forma: pensamientos, emociones, sensaciones físicas o percepción). Lo único que me interesa es saber quién soy “yo”. Para saber quién soy “yo”, la atención tiene que caer sobre mí mismo... aun si hay pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones físicas o percepción.

Participante – Te lo preguntaba porque, antes de llegar a Satsang o a la no-dualidad, uno ha recorrido otros caminos y en esos lugares se decía: *“si te viene un sentimiento, siéntelo, hasta que se disuelva”* ... Entonces, ¿eso no hay que dejarlo, ni un segundo, sino que inmediatamente indago?, ¿no?

César – No es que no seas consciente de pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones físicas o percepción, no es que no seas consciente de ello, sino que tienes que ser consciente del que es consciente... ser consciente del ser consciente, “yo”. ¿Quién es consciente de todo eso?, “yo”. ¿Quién es ese ser que, aparentemente, se proclama como el ser consciente, el experimentador de cualquier fenómeno?

Participante – Entonces, en el momento en que saca la cabeza el sentimiento o en el momento en que perciba el sentimiento... indago.

César – Correcto, en cuanto te distraigas.

Participante – ¿Ni un milímetro lo puedo dejar?

César – No, ehh ... un milímetro, dos, tres ... no te vayas muy lejos. No acompañes a la mente muy lejos, no sigas a los pensamientos durante mucho tiempo.